



## LA SLACKLINE



### UNE « ÉCOLE » DE L'ÉQUILIBRE, LUDIQUE ET ACCESSIBLE À TOUS

La slackline – littéralement « corde lâche » ou « corde molle » – est une activité physique et sportive qui consiste à marcher, sauter et effectuer des figures sur une sangle tendue entre deux points d'ancrage, tout en conservant l'équilibre. Ludique et accessible à tous, elle élargit la palette des activités de plein air, tout en offrant la possibilité de se pratiquer en salle. Apparue à la fin des années 1980 dans le milieu de l'escalade comme un moyen de détente et d'entraînement pour les grimpeurs, la slackline permet de travailler l'équilibre et la concentration. Le pratiquant est également libre d'imaginer des gestes et des figures.

Sur un plan socio-éducatif, la slackline se prête à la construction de projets (installation de parcours) et est propice à l'épanouissement de soi, en progressant dans la difficulté des exercices. Elle offre en outre un support idéal pour une éducation active à la sécurité, à travers le fait d'installer un parcours, de s'assurer et de s'entraider. Enfin, la slackline

invite au respect de l'environnement à travers une meilleure connaissance du milieu naturel, et en particulier des arbres, points d'ancrage les plus fréquents.

La slackline se pratique en solo, en groupe ou en famille. La mise en place de parcours ou d'ateliers est facile et le matériel peu onéreux. La seule exigence est de trouver des points d'ancrage suffisamment fiables pour y installer les sangles en toute sécurité.

L'Ufolep s'engage aujourd'hui dans la promotion de la slackline au sein de son réseau associatif (écoles de sport, associations multisports, de sports de nature, de gymnastique et d'expression), auprès de ses partenaires (centres sociaux, accueils collectifs de mineurs), et à l'occasion de manifestations ouvertes à tous. Ce cahier pédagogique a pour objet de présenter l'activité à travers des situations évolutives, de la découverte au perfectionnement.

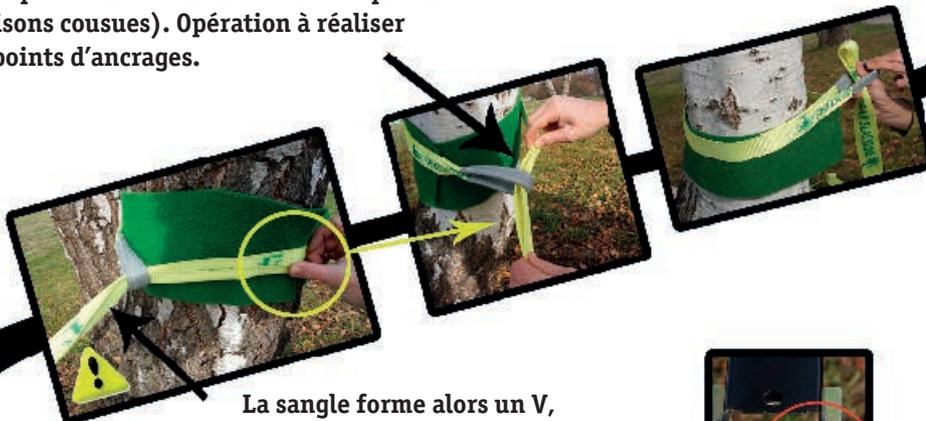




# I. INSTALLATION D'UNE SLACKLINE



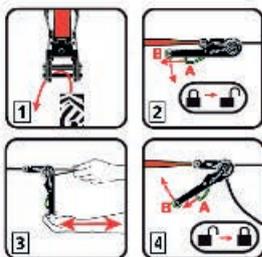
Afin que la slackline soit bien à plat lors de la mise en tension, il est important de bien maintenir la sangle repliée sur elle-même avant « l'épissure » (terminaisons cousues). Opération à réaliser sur les 2 points d'ancrages.



La sangle forme alors un V, après l'épissure et se positionne bien à plat lors de la mise en tension.



La sangle doit être positionnée...



au centre du cliquet...



## II. LE MATÉRIEL

Une slackline se compose de :

- une sangle en polyamide large de 2,5 à 5 cm (plus elle est large, plus il est facile de conserver son équilibre) ;
- un système de fixation et de tension.

Les kits de base sont prévus pour une installation rapide et intègrent le système de fixation à la sangle, ainsi qu'un système de tension facile : le cliquet.

Ils présentent des terminaisons cousues aux extrémités pour faciliter l'installation : c'est ce que l'on appelle l'« épissure » (anneau renforcé).



**L'ensemble du matériel (épissures, sangle, cliquet et mousquetons) doit faire l'objet d'une vérification visuelle systématique, en portant une attention particulière aux pièces mécaniques et aux zones de frottement. N'hésitez pas à mettre le matériel au rebut en cas de défaut constaté : on ne transige pas avec la sécurité.**



## III. SÉCURISATION



La réalisation d'un nœud d'arrêt permet de sécuriser votre slackline avec le « surplus » de sangle non utilisé lors de l'installation. Prévoir 1,5 m à 2 m de chute pour la réalisation du nœud.

Ce montage a pour intérêt de prévenir les risques de rupture de l'organe mécanique de mise en tension et d'éviter l'effet « élastique » de la sangle.



## IV. INSTALLER UNE SLACKLINE EN EXTÉRIEUR

La pratique en extérieur nécessite un temps minimum de découverte, d'analyse et de choix du lieu d'activité. Ce moment est essentiel pour s'assurer des conditions de sécurité et du respect du milieu naturel.

On peut installer une slackline sur tout support présentant des garanties de solidité (à savoir une résistance supérieure à 2,5 tonnes). C'est pourquoi il est nécessaire de prendre les précautions d'usage et de respecter quelques principes afin de sécuriser ses ancrages, en particulier avant d'installer une slackline entre deux arbres : lisez attentivement et suivez précisément les notices d'installation des fabricants, elles sont garantes des bonnes procédures.

### CHOISIR DES ARBRES EN BONNE SANTÉ



Si les arbres sont souvent les éléments les plus adaptés à l'installation d'une slackline, ce sont aussi des supports vivants. Ils peuvent être malades, fragiles, donc dangereux. Prenez quelques minutes pour les étudier de près avant de faire votre choix. Si vous détectez sur un

arbre des traces suspectes, des couleurs anormales, des champignons, des cicatrices profondes et mal refermées, des coulures ou la présence d'insectes parasites, renoncez à l'utiliser.

### CHOISIR UN TRONC SUFFISAMMENT GROS

Préférez des arbres dont la section du tronc où vous placerez le point de fixation est d'un diamètre d'au moins 30 à 40 cm. Si vous n'avez pas de quoi mesurer, prenez comme point de repère votre ceinture abdominale.

### CHOISIR UNE ESSENCE PEU FRAGILE

Préférez des arbres à écorce épaisse, rugueuse, voir écaillée. En effet, la sève de l'arbre s'écoule sous celle-ci, et en exerçant cet étranglement autour du tronc on risque de comprimer et d'écraser tous ses « vaisseaux ». Il convient donc de choisir l'essence la moins fragile : privilégiez donc les arbres dotés d'écorces craquelées et rugueuses (pin, chêne, hêtre, charme) plus épaisses que les écorces lisses. Un diamètre de plus de 50 cm, et le fait de placer au point d'ancrage une protection adaptée entre l'arbre et la sangle, permettent toutefois l'utilisation d'essences à écorce lisse.

### NETTOYER LE SITE DES BOIS MORTS

Levez les yeux, surveillez les branches mortes, élaguez celles qui sont susceptibles de tomber : si nécessaire, coupez-les proprement. Mais attention : il ne s'agit pas de casser des branches vivantes ! Éliminez également les obstacles au sol susceptibles d'encombrer les zones de réception (pierres, cailloux).

### PROTÉGER SYSTÉMATIQUEMENT LES ARBRES AU POINT D'ANCRAGE

Quelle que soit la nature de vos installations, utilisez des protections pour protéger le tronc des frottements occasionnés par la sangle. Celles-ci protégeront aussi votre sangle de l'abrasion occasionnée par l'écorce. On trouve dans le commerce des protections spécialement conçues pour cela. Vous pouvez également utiliser des chutes de moquette, des couvertures, de vieux tapis, des serviettes de toilette ou des plaques de carton.

### DEMANDER UNE AUTORISATION D'ACCÈS

Quel que soit le site que vous utilisez, il appartient à un propriétaire qui ne connaît pas forcément l'activité. Informez-le, demandez son autorisation, établissez au besoin une convention.

## V. INSTALLER UNE SLACKLINE EN INTÉRIEUR

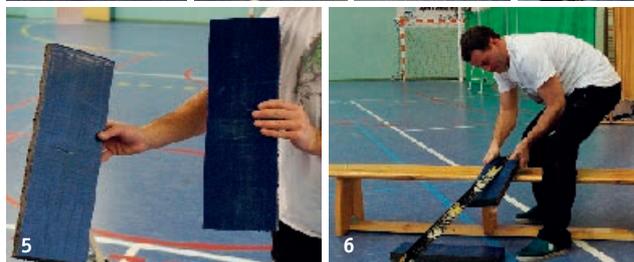
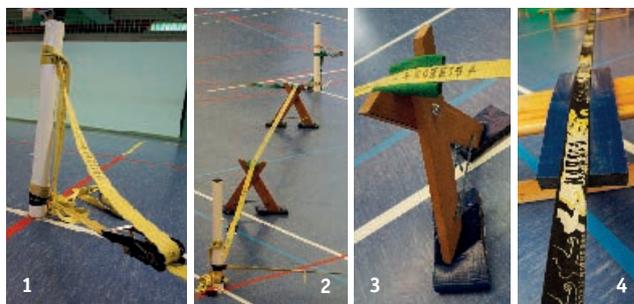


Le slackline se pratique aisément en intérieur. La pratique en gymnase permet de se jouer des intempéries et de conserver une régularité dans l'activité en période hivernale ou pluvieuse.

Cette pratique nécessite des équipements adéquats :

- un gymnase bénéficiant de « fourreaux pour poteaux amovibles » en nombre suffisant ;
- des poteaux de type slackline, afin de ne pas endommager les poteaux des autres activités (photo 1) ;
- des croisillons ou « A-Frame », ou des bancs de gymnase de type suédois d'une très grande solidité (photos 2 et 6) ;
- des blocs de protection en mousse (découpés dans de vieux tapis de gymnastique), ou à défaut des cartons : placés sous le matériel, ils lui évitent de glisser et de marquer le sol du gymnase (photos 3-4-5).

< Une installation en losange réalisée à l'aide de 4 poteaux, de 4 ou 5 slacklines, de bancs (de type suédois) ou AFrame (croisillons de sécurité), et complétée par des protections (en mousse, ou couvertures), permet l'organisation de l'activité pour un groupe de 10 à 15 personnes.



## VI. LES CINQ FONDAMENTAUX DU SLACKEUR

Évoluer sur une slackline consiste à enchaîner des phases d'équilibre sur un pied, en une succession d'appuis. Si la pratiquant progresse sur la sangle, la finalité de la slackline n'est pas de « marcher » ni de demeurer en appui sur ses deux pieds, mais bien d'être capable de rester en équilibre sur un seul pied, puis sur l'autre, avec un temps de rééquilibrage entre chaque appui. Les pas sont donc très lents : ce n'est pas une course de vitesse, bien au contraire !

### 1. FIXER SON REGARD

Sur une slackline comme sur un vélo ou des rollers, il ne faut pas regarder ses pieds, mais loin devant soi. Il est ainsi conseillé de regarder le bout de la sangle, c'est-à-dire le point d'arrivée. Cela aide à se maintenir dans une posture bien droite, en alignant tête et hanches au-dessus de la slack, ce qui est vital pour conserver son équilibre ! En d'autres termes, regarder devant soi évite de se pencher. Le fait de fixer son attention sur un point favorise également la concentration : le cerveau se focalise sur l'objectif à attendre, ce qui contribue à la détermination et la motivation.

### 2. PLACER LES PIEDS DANS L'AXE



La sangle n'est pas très large : il faut donc optimiser la surface qu'on utilise. Il est conseillé de placer ses pieds dans l'axe, c'est-à-dire dans le sens de la longueur, et si possible avec le gros orteil en contact avec la slackline.

### 3. LEVER LES COUDES AU-DESSUS DES ÉPAULES

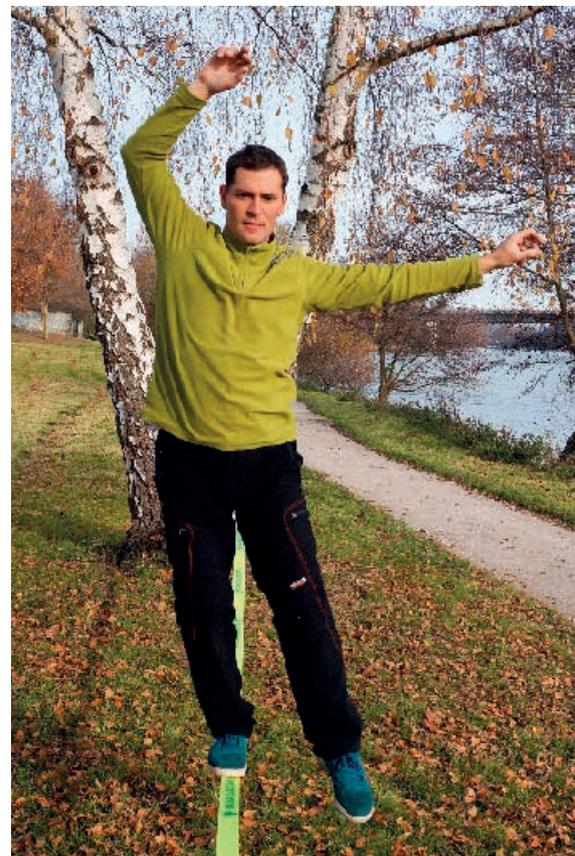
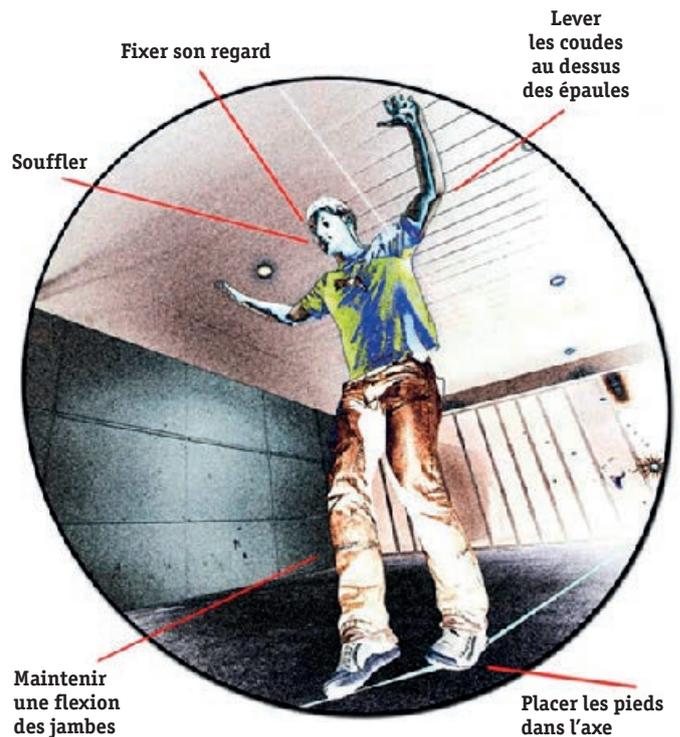
Il faut maintenir les bras en l'air, ce qui est une attitude difficile à conserver. Les bras doivent être relâchés, détendus et très mobiles. Pensez à monter les coudes au-dessus des épaules, voire au-dessus de la tête. Prenez modèle sur le singe gibbon, un maître de l'équilibre...

### 4. MAINTENIR UNE FLEXION DES JAMBES

Cette flexion des genoux et des chevilles permet un contrôle de son centre de gravité. Il est conseillé d'exagérer le geste.

### 5. SOUFFLER ET MAINTENIR UNE RESPIRATION FORTE ET RÉGULIÈRE

Pensez à bien souffler et à exagérer l'expiration pour vous assurer une reprise d'air longue et généreuse, ce qui facilitera l'oxygénation du corps et des muscles sollicités. Bien souffler permet également de fixer sa concentration.



Évoluer sur une slackline consiste à enchaîner des phases d'équilibre sur un pied.

## VII. GÉRER UN GROUPE : ORGANISATION PÉDAGOGIQUE

Dans le cadre d'une activité organisée pour un groupe, des précautions d'usage et de mise en œuvre doivent être respectées.

### RÈGLES ÉLÉMENTAIRES DE SÉCURITÉ ET D'INSTALLATION

Reportez-vous aux pages précédentes pour l'installation de la slackline. Néanmoins, nous vous recommandons à nouveau la mise en place d'un nœud d'arrêt et la protection de vos supports et de vos sangles. Pensez également à dégager la zone d'évolution de tout objet.

### HAUTEUR D'INSTALLATION

Pour un groupe de débutants, il est nécessaire de respecter une hauteur d'installation favorisant la sécurité mais aussi la réussite individuelle : évitez toute charge émotionnelle superflue liée à une hauteur d'installation trop importante.

Pour une découverte, ne pas installer la slackline à plus de 30 ou 40 cm du sol : cela facilitera la montée et la descente lors des apprentissages. En tout état de cause, une sangle ne doit jamais être fixée à plus de 60 cm du sol pour des enfants, et à plus d'un mètre pour des adultes. Pour un approfondissement, on peut adapter la hauteur au pratiquant, en prenant comme repère son entrejambe : régler la slackline 10 cm plus bas que celle-ci.



### RÈGLES SUPPLÉMENTAIRES POUR LES ACTIVITÉS DE GROUPE

Évitez tout jeu ou tout atelier favorisant un déplacement rapide (type course) sur les sangles, et faites respecter les consignes suivantes :

- ne jamais sauter par-dessus les sangles ni passer dessous lorsque quelqu'un pratique ;
- ne jamais toucher une sangle lorsque quelqu'un évolue sur la slackline ;
- rester à l'écart des sangles (à deux mètres) lorsque quelqu'un marche seul sur la slackline ;
- ne pas toucher au système de tension et rester à l'écart des « A-frames » ;
- s'écarter et ne pas rester en face de la personne effectuant la mise en tension.

### NOMBRE DE PERSONNES PAR SLACKLINE

Afin de favoriser la réussite et le plaisir de pratiquer, le nombre de pratiquants par slackline doit être le plus faible possible.

Sur les premières situations, l'idéal est de prévoir une slackline pour 2 personnes.

Sur des situations pédagogiques de progression ou de perfectionnement, on peut augmenter ce ratio. Évitez toutefois de dépasser 5 personnes par slackline.

### ÉCARTEMENT DES POINTS D'ANCRAGES

La longueur de la sangle est la principale source de difficultés pour le pratiquant.

En effet, plus la sangle est longue, plus elle est souple et difficile à « dompter ». Pour une installation de débutant, privilégier une sangle très tendue sur une longueur de 4 mètres au maximum.

Vous pouvez varier les longueurs en recherchant des points d'ancrage plus proches, ou en modifiant la distance entre les bancs en indoor. Vous pouvez également demander à l'un des pratiquants de s'asseoir sur le milieu de la sangle pour la stabiliser.



## VIII. QUATRE SITUATIONS POUR DÉBUTER DANS L'ACTIVITÉ

Voici les quatre situations de base qui permettent de débiter dans l'activité en apprenant successivement à «rebondir sur la sangle», «tenir sur un pied», «toucher la sangle avec la pointe du pied libre», puis enfin à «réaliser le premier pas». Le néophyte sera alors prêt à apprendre à enchaîner les pas, en une succession d'équilibres.

### Étape 1 : rebondir sur la sangle : «LE VA-ET-VIENT»



#### Objectifs

- S'échauffer.
- Apprendre à monter.
- Rassurer le pratiquant.
- Se décontracter.
- Maintenir une flexion des jambes : cheville et genoux.

#### Consignes

- Se placer à côté de la slackline.
- Poser un pied sur la sangle.
- Prendre une petite impulsion sur ce même pied et redescendre de l'autre côté.
- Se replacer pour faire l'exercice avec les deux pieds.

### Étape 3 : apprendre à toucher la sangle avec la pointe du pied libre : TOUCHER C'EST GAGNER



#### Objectifs

- Maintenir/modifier une position d'équilibre.
- Développer la proprioception.

#### Consignes

- Une fois en équilibre sur un pied, cherchez à toucher, sans regarder, la sangle devant vous avec la pointe du pied libre : le regard doit rester fixé sur la slackline loin devant.

### Étape 2 : apprendre à tenir sur un pied : «L'ARBRE»



#### Objectifs

- Se décontracter.
- Maintenir le regard sur le bout de la sangle : ne pas regarder ses pieds.
- Rechercher ses premières sensations d'équilibre.
- Apprendre à souffler.

#### Consignes

- Monter sur un pied.
- Rechercher une position d'équilibre statique et chercher à le garder le plus longtemps possible (10 secondes).
- Fixer du regard le bout de la sangle.
- Monter les coudes au-dessus des épaules.
- Respirer fortement pendant tout l'exercice. (Répéter l'exercice avec l'autre pied).

### Étape 4 : apprendre à transférer son poids, réaliser son premier pas : LE PREMIER PAS



#### Objectifs

- Se déplacer en réalisant un vrai pas.
- Transférer son poids d'un pied à l'autre.
- Utiliser les bras pour trouver les positions d'équilibre.
- S'oxygéner, respirer.
- Charger (forcer l'appui) la sangle avec le pied avant.

#### Consignes

- Reprendre les exercices précédents : monter, trouver son équilibre sur un pied, tâtonner pour placer la pointe de pied sur la sangle et, une fois la position acquise, transférer son poids de la jambe arrière sur la jambe avant.
- Le pied arrière doit donc décrocher de la sangle tout doucement. On se retrouve alors dans la position de base, mais sur l'autre pied. Répétez cet exercice sur les 2 pieds.

## IX. JEUX D'ÉCHAUFFEMENT ET D'ÉQUILIBRE RÉALISÉS AU « SOL »

Des exercices présentés sous forme de jeux et réalisés individuellement, par deux ou en groupe, permettent de solliciter progressivement les actions motrices relatives aux 5 fondamentaux. Au cours de vos séances, favorisez ensuite des ateliers où des situations ludiques faisant appel aux capacités fonctionnelles et motrices propres à la slackline. Au travers de jeux dits « au sol », l'éducateur sollicite les pratiquants tout en simplifiant la tâche à réaliser. De plus, ces ateliers viennent en complément des installations standards et permettent une autre forme de gestion de l'espace de jeu.

### ATELIERS COLLECTIFS D'ÉQUILIBRE



#### Objectifs

- Modifier les repères de l'équilibre.
- Passer progressivement d'un équilibre « bipédique » à un équilibre « monopied ».
- Structurer progressivement le schéma moteur du « slackeur ».

#### Consignes

- Le petit train : Se déplacer sur une ligne d'un gymnase (marcher, courir, cloche-pied, avant, arrière, yeux fermés,...)
- Le cercle : se placer en cercle et suivre les consignes de l'animateur sur un pied, statique/dynamique, se déplacer, les yeux fermés.
- Solliciter la flexion des membres inférieurs : s'asseoir sur un pied, maintenir son équilibre,...
- Solliciter l'utilisation des membres supérieurs comme balancier d'équilibre.

### LE BRAS DE FER



#### Objectifs

- Développer des postures d'équilibre dynamiques.

#### Consignes

- Départ : un pied sur la sangle.
- But : faire poser un deuxième appui au sol à son partenaire.
- Face à face, tirer / pousser.

### SANGLE AU SOL



Dérouler une slackline ou des bandes plastifiées au sol.

#### Objectifs

- Mettre rapidement en situation de réussite.
- Jouer avec les structures de l'équilibre.

#### Consignes

- Se déplacer, maintenir un équilibre sur un pied.
- Adopter des attitudes (imiter un animal, poser une main au sol, se retourner, se croiser,...)
- Jeux en miroir, face à face, côte à côte.

### LA POUTRE



Utiliser un banc de gymnase de type suédois  
Le retourner et l'utiliser comme une poutre basse.

#### Objectifs

- Se déplacer, traverser, être en « hauteur » sur une poutre.
- Complexifier d'un point de vue moteur et cognitif un déplacement.
- Identifier les fondamentaux.

#### Consignes

- Pour les plus jeunes, permettre un déplacement facilité, tout en modifiant les repères d'équilibres.
- Intégrer progressivement les notions d'aides et de parades.
- Utiliser les 4 situations de base (va et vient, l'arbre...).

## X. JEUX COLLECTIFS

Afin d'entretenir la motivation des participants, il est conseillé de favoriser les jeux en équipe, à travers des challenges, des défis, ou toute autre situation favorisant une émulation collective.

### JEUX DE PROGRESSION



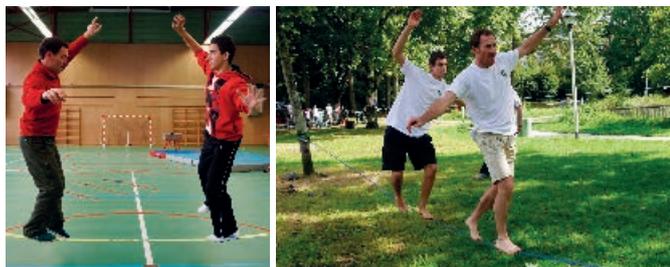
#### Objectifs

- Progresser sur la slackline sans se précipiter (risque de chute).

#### Consignes

- Par équipe ou en individuel : marquer des repères de progression (s'aider d'un repère : un foulard par exemple).

### BATTLE OU POURSUITE



#### Objectifs

- Faire abstraction des informations parasites.
- Contrôler la sangle malgré les mouvements générés par l'autre participant.

#### Consignes

- Face à face ou dos à dos.
- Maintenir une position statique le plus longtemps possible.
- Jeux en miroir : 1 guide / 1 suiveur.

### LES BÉRETS

À réaliser sur 2 slacklines différentes

#### Objectifs

- Réussir à toucher un foulard initialement placé sur la sangle (on peut jouer sur la position du foulard, sur le fait de l'attraper ou de le toucher avec le pied).

#### Consignes

- Remplacer le foulard par un objectif de temps : le gagnant est le joueur qui reste le plus longtemps sur la ligne.
- Remplacer le foulard par des objectifs de points en attribuant des valeurs à des performances :  
le tiers = 1 pt ; le milieu = 2 pts ; la traversée = 5 pts...

### LES STOP

#### Objectifs

- Par petit groupe de 3.
- Fixer un ordre de passage. Les slackeurs choisissent une « prouesse » : traverser, réaliser un saut, une figure, etc.
- Chaque joueur doit réaliser cet objectif sous peine de se voir attribuer une lettre : S puis T puis O et enfin P. Si un joueur réunit STOP, il est éliminé.

#### Consignes

- La prouesse peut être choisie par les jeunes ou fixée par l'intervenant.

### LE RELAIS

À l'aide d'un marqueur ou de ruban adhésif de couleur, marquer la slackline tous les 0,5 m / 1 m / 2 m de différentes couleurs.

#### Objectifs

- parcourir la plus grande distance possible par équipe...

#### Consignes

- Par équipe, chaque participant progresse le plus loin possible sur la slackline et marque des points (ou autres unités de mesure) en fonction de la zone à laquelle il s'arrête.

#### Variantes

- La zone considérée comme validée est la dernière franchie intégralement.
- Chaque zone doit être validée par une position statique (Par exemple 3 s).



Lors de l'installation d'une slackline en extérieur pour une séance en groupe ou un événementiel, il est possible d'installer un système de cordes : corde libre coulissant sur une corde tendue entre les deux points d'ancrage. Cela permet au débutant d'apprendre à s'équilibrer en confiance et en sécurité.



## XI. ÉVOLUTIONS TECHNIQUES

Dans sa progression technique, le slackeur est amené à réaliser des figures, des performances ou autres «tricks» (figures acrobatiques codifiées). Voici quelques exemples des figures élémentaires que vous pouvez essayer d'apprendre.

### DEMI-TOUR



La rotation s'effectue sur la pointe des pieds.

### DROP KNEE



Bien avancer le pied avant et placer son poids dessus avant de s'accroupir.

### FOOT PLANT



Une fois la position "drop knee" acquise, tendre la jambe avant.

### MARCHE ARRIÈRE

Tout en respectant les cinq principes fondamentaux !

### JUMP MOUNT

(monter sur la slackline en sautant).

Se positionner parallèlement à la sangle, sauter, poser en premier le pied arrière, puis le pied avant, charger la sangle et chercher l'équilibre.



## XII. SIMPLIFIER OU COMPLEXIFIER LES SITUATIONS

Pour favoriser la réussite du pratiquant débutant, l'animateur peut utiliser un certain nombre d'outils ou de techniques permettant de simplifier les situations. À l'inverse, afin de le faire progresser dans la difficulté, il peut aussi rendre celles-ci plus complexes.

### AIDES ET PARADES



#### Objectifs

- Favoriser la réussite et l'entraide.

#### Consignes

- L'aide progresse en même temps que le slackeur.
- Proposer une aide bras haut : de la main complète au simple appui d'un doigt.

### AIDE EXTÉRIEURE

#### Objectifs

- Favoriser la réussite.

#### Consignes

- On peut proposer 1 ou 2 bâtons pour s'aider.
- La taille du bâton doit permettre de maintenir la position haute des bras.

### L'AVEUGLE



#### Objectifs

- Affiner les repères proprioceptifs (équilibre).

#### Consignes

- Utiliser un masque occultant.

# CASAL SPORT

Partenaire

## ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT

# KIT SLACK OUTDOOR SPÉCIAL UFOLEP

### 1: Kit Slack 241

Kit offrant deux sensations différentes puisqu'il est livré avec deux sangles (de 5 cm et de 2,5 cm de large). Il permet ainsi une découverte totale du slackline.

Kit constitué de :

- 1 sangle plate longueur 15 m, largeur 5 cm (résistance 40 kN, élasticité 6 % à 10 kN) avec boucle cousue
- 1 sangle tubulaire longueur 10 m, largeur 2,5 cm (résistance 27 kN, élasticité 20 % à 10 kN) avec boucle cousue
- 2 guides de sangle amovible permettant d'utiliser le tendeur à cliquet sur les deux sangles
- 1 tendeur à cliquet muni de sa longe d'amarrage (résistance 50 kN)
- 1 sac de rangement. Poids total : 3,8 kg.

Livré avec notice et guide d'apprentissage. Requiert la présence d'un adulte.

ensemble 56 € TTC

### 2: Protection Slack

Faire de bandes ajustables munies de Velcros pour protéger à la fois les arbres et vos longues ceintures de l'abrasion. Très facile d'installation et auto-purifiant grâce aux scratchs. Bandes de polyester matelassées avec 8 Velcros ajustables. Dimensions : longueur 1 m, largeur 15 cm, à paire 11 € TTC

### 3: Sac GES + logo UFOLEP

Sac de transport en bâche ultra résistante avec fermeture velcro pouvant contenir toute sorte d'équipement même les plus lourds.

Volume : = 58 l. Dimensions : 70 x 25 x 25 cm. l'unité 30 € TTC



### INFO

2 sangles de 2,5 cm et de 5 cm de large

Dimensions 70 x 25 x 25 cm

## SPÉCIAL INDOOR

### 4: Poteaux spécial Slack

De 1 mètre de haut, ces poteaux ont été spécialement étudiés pour la pratique du Slack en salle.

Paire de poteaux de Slack en acier plastifié blanc de 90 mm de diamètre. Munis d'anneaux positionnés à 4 hauteurs différentes (au sol, à 50 cm, à 80 cm et à 1 m), ils permettent d'exercer à différents niveaux. Poteaux livrés avec les fourreaux à sceller.

Référence : JN79 l'unité 133 € TTC



## BON DE COMMANDE

(à retourner chez CASAL SPORT)

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Tél : ..... Portable : .....

E-mail : .....

### CASAL SPORT

rue Blériot Z.A.C. ACTIVEUM

67120 DUTTLENHEIM

E-mail : mai@casalsport.com

Accueil téléphonique : du lundi au vendredi de 8h30 à 18h.

## KIT SLACK SPÉCIAL UFOLEP

ufolep  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

RÉFÉRENCES	QUANTITÉ	PRIX UNITAIRE	PRIX TOTAL
<b>MONTANT TOTAL</b> Frais de port compris ! :			

### PAIEMENT JOINT À VOTRE COMMANDE

(par chèque bancaire à l'ordre de CASAL SPORT)

Signature :

\_\_\_\_\_

Ce cahier pédagogique a été réalisé par l'Ufolep et l'association Trees

Textes et photos : Vincent Bouchet (Ufolep) et Bertrand Favier (association Trees)

CONTACT TREES  
[contact@trees-asso.fr](mailto:contact@trees-asso.fr)

CONTACT UFOLEP  
[sports.nature.limousin@gmail.com](mailto:sports.nature.limousin@gmail.com)

[bgallet.laligue@ufolep-usep.fr](mailto:bgallet.laligue@ufolep-usep.fr)

UFOLEP  
3 rue Récamier  
75 341 Paris  
cedex 07  
01 43 58 97 71  
[www.ufolep.org](http://www.ufolep.org)

## XIII. LA SLACKLINE, PRATIQUE SPORTIVE ASSOCIATIVE

Lors de l'affiliation ou de la prise de licence, les associations et les pratiquants de slackline doivent aujourd'hui déclarer l'activité sous le code 26003 : « escalade/grimpe d'arbre ». L'activité « slackline », telle que l'Ufolep souhaite la promouvoir, est une activité de loisirs pratiquée en plein air ou en intérieur et accessible à tous dans le cadre d'une initiation ou d'un perfectionnement. Les installations standards sont de faible hauteur, et l'aménagement sécurisé, au besoin

au moyen de tapis ou de baudriers (si vous utilisez un tel équipement, soyez particulièrement prudents, rapprochez-vous d'une association maîtrisant parfaitement les règles de sécurité et assurez-vous que les matériels sont utilisés conformément aux recommandations des fabricants et à la norme AFNOR XP S72-701).

**Un rappel : les pratiques extrêmes ne sont pas autorisées en Ufolep.**

## XIV. ATELIERS D'INITIATION SUR DES MANIFESTATIONS UFOLEP

La slackline permet d'élargir la palette d'activités proposées au grand public lors des manifestations départementales ou des événementiels : Move Week, Journée sport de nature... Pour l'initiation, la slackline sera installée à une faible hauteur.

La slackline peut également être envisagée comme un atelier de motricité complémentaire à d'autres. Elle peut enfin s'insérer dans un parcours sportif, destiné à tous les publics ou plus précisément à des enfants, qui apprécient particulièrement le caractère ludique des jeux d'équilibre.

Par ailleurs, on peut aussi utiliser une slackline comme base à la construction d'un « pont de singe » ou « pont népalais » (réalisé à faible hauteur).

### INSTALLER UNE SLACKLINE SUR LE SABLE

À partir de cette année, les comités Ufolep accueillant une étape du Playa Tour seront invités à inscrire l'activité à son programme. Ils recevront à cet effet une dotation en matériel. En l'absence d'arbre, comme c'est le cas en bord de mer, il est en effet possible d'installer une slackline sur le sable, en respectant la procédure d'installation suivante :

